

# Nyakdoki Ergonómiai Párna Használati Útmutató

## Nyaki Problémák

A nyaki spondylosis, más néven nyaki osteoarthritis vagy nyaki ízületi gyulladás, olyan állapot, amely a nyak ízületeit és porckorongjait érinti. Az állapot krónikus, súlyos fájdalmat és merevséget okozhat a nyakban.



## A Nyaki Fájdalom Kiváltó Okai Lehetnek

- Rossz nyak és háttartás, rossz testtartás
- Sportolás, mozgás hiánya
- Hajlamosság
- Rossz alvópárna
- Nyaki sérülések, balesetek

## Használati Javaslát

1. Helyezze ezt a Nyakdoki Ergonómiai Párnát egy sík helyre, és feküdjön rá.
2. Állítsa be a pozíciót úgy, hogy kényelmes legyen.
3. Hajlítsa be a térdét, tegye a kezét a feje mellé.
4. A természetes gravitáció segítségével függessze fel a fejét és nyújtsa ki a nyakát.
5. Használat után távolítsa el a párnát, lazítson egy kicsit, mielőtt felállna.



A terméket naponta maximum 10 percet használja. Nem érdemes többet használni, attól nem fejt ki jobb hatást. Ügyelni kell a fokozatosságra és folyamatosságra.

Ha először nagyon kényelmetlen, akkor el lehet kezdeni napi 1-2 perccel is, aztán szép lassan növelni az időt.

Kérjük, hogy figyelj a tested jelzéseire és aszerint használd a párnát.

## Figyelem!

1. Nem használható közönséges párnaként egész éjszaka.
2. Normális jelenség, hogy az elején kényelmetlenül érzi magát. Kérjük, várjon 1-3 napot, amíg megszokja a nyaka az újfajta nyújtást.
3. 12 évesnél fiatalabb gyermekek számára a használat nem ajánlott!
4. Időskorúak számára az első héten napi 5 percet használjon, majd a második héttől hozzáadhat 5 percet.

Ha kérdésed van a termékkel kapcsolatban, akkor keresd fel ügyfélszolgálatunkat weboldalunk kapcsolati oldalára kattintva.

A "NyakDoki" kifejezés nem igazi orvosra utal, pusztán egy találó név. Az oldalunkon szereplő termékek közül egyik sem minősül orvosi, gyógyászati eszköznek, terméknek. Ha használod, akkor csak saját felelősségre és ha úgy érzed, kérd ki kezelőorvosod véleményét. Minden esetben az ő szava a mérvadó és jelenleg is zajló betegségek esetén is konzultálj velük, ha kérdéses a termék használata.